Menú Marzo 2012
Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27	28	29	1	2
5 - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 21.60 gr prot - 21.08 gr lip 97.82 gr HC - 650.70 Kcal	**6** - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 19.06 gr prot - 20.67 gr lip 87.91 gr HC - 600.28 Kcal	**7** - Puchero - Tortilla de atún - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.87 gr prot - 20.26 gr lip 81.96 gr HC - 603.30 Kcal	**8** - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Gallo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.20 gr prot - 27.74 gr lip 94.88 gr HC - 693.20 Kcal	**9** - Potaje de judias vegetal - Pavo al ajillo con patatas - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.24 gr prot - 25.48 gr lip 83.45 gr HC - 658.81 Kcal
12 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.92 gr prot - 26.09 gr lip 90.67 gr HC - 671.54 Kcal	**13** - Lentejas con arroz - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.20 gr prot - 23.27 gr lip 90.47 gr HC - 625.45 Kcal	**14** - Cazuela de fideos - Atún en aceite de oliva virgen extra - Ensalada de lechuga, tomate, zanhoria, maiz, pepino y aceitunas - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.76 gr prot - 22.87 gr lip 85.95 gr HC - 602.90 Kcal	**15** - Patatas guisadas con pollo - Tortilla de calabacin - Ensalada de tomate - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 22.82 gr prot - 25.04 gr lip 82.53 gr HC - 639.20 Kcal	**16** - Crema de guisantes y calabacín - Cazon frito - Arroz hervido con tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 24.44 gr prot - 23.98 gr lip 92.55 gr HC - 677.00 Kcal
19 - Crema de verduras con garbanzos - Gallo al horno - Judias verdes al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 26.09 gr prot - 23.96 gr lip 83.24 gr HC - 641.43 Kcal	**20** - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Lacitos con atún y tomate - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 23.56 gr prot - 23.10 gr lip 90.49 gr HC - 649.20 Kcal	**21** - Cazuela de arroz con magro - Tortilla francesa - Pisto de verduras con tomate, calabacín y berenjena al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.12 gr prot - 23.87 gr lip 97.71 gr HC - 653.44 Kcal	**22** - Potaje de judias vegetal con acelgas - Abadejo frito - Picadillo de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.62 gr prot - 27.13 gr lip 87.73 gr HC - 683.28 Kcal	**23** - Emblanco - Escalope de pollo asado - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 25.32 gr prot - 27.08 gr lip 87.12 gr HC - 652.45 Kcal
26 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - **Pan ecológico** y agua 23.64 gr prot - 19.41 gr lip 100.65 gr HC - 665.29 Kcal	**27** - Sopa de verduras - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.95 gr prot - 23.89 gr lip 91.98 gr HC - 624.87 Kcal	**28** - Puré de lentejas - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - **Pan ecológico** y agua 21.46 gr prot - 22.00 gr lip 89.22 gr HC - 602.83 Kcal	**29** - Puchero con arroz - Tortilla española con cebolla alinaco - Ensalada de tomate - Fruta - **Pan ecológico** y agua 22.18 gr prot - 20.62 gr lip 95.41 gr HC - 655.38 Kcal	**30** - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Macarrones con tomate y calabacín - Yogurt de soja - **Pan ecológico** y agua 16.79 gr prot - 20.13 gr lip 90.37 gr HC - 591.90 Kcal

Elaborado por:

Cátering El Cántaro. Tlf.: 951 10 27 48
Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.